

催眠心经

A Basic Guide to Hypnosis

你不可不知的催眠艺术

让生命掌握

让心灵起舞

人人都是自己最好的催眠师



上海科学普及出版社
张亚◎著



作者简介

张亚

女，复旦医学院本科毕业。

后入华东师范大学心理系攻读硕士，随即投身催眠研究，义无返顾，并将催眠疗法应用于大学生心理咨询与企业培训。

作者现就职于华东师范大学心理咨询中心，从事心理健康教育、心理咨询、催眠培训及咨询师督导等工作。



师承古今文明
联络中外读者

出品： 师联文化



师联·心理

A Basic Guide to Hypnosis

催眠心经

你不可不知的催眠艺术

让生命至臻，

让心灵起舞，

人人都是自己最好的催眠师

上海科学普及出版社
张亚◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

催眠心经 / 张亚著. —上海: 上海科学普及出版社, 2006. 7

ISBN 7-5427-2328-6

I. 催… II. 张… III. 催眠治疗 - 普及读物

IV. R749.057-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 105770 号

催眠心经

著 者 / 张 亚

责任编辑 / 宋惠娟

创意督导 / 周 鑫

插 画 / 王 捷

统 筹 / 理 应

出版发行 / 上海科学普及出版社

上海中山北路 832 号 邮政编码 200070

印 刷 / 上海市崇明裕安印刷厂

版 次 / 2006 年 7 月第 1 版

印 次 / 2006 年 7 月第 1 次印刷

开 本 / 787 × 960 1/16

字 数 / 228 千字

印 张 / 12.25

ISBN 7-5427-2328-6/R · 212

定价: 25.00 元

序

曾几何时，公众对心理学的兴趣越来越浓厚起来。上海职业鉴定中心推出心理咨询师的职业资格考试项目，连培训带考试费用需要9000元，原以为没有几个人会来学，没想到各办学点报名者众多，高涨的学习热情让专业人士瞠目结舌。

想起自己在1987年高中毕业时报考心理学专业，周围人一致反对，甚至是我的父母，这个专业招分又高又冷门，为什么不选择金融、法律等热门专业呢？是啊，现在想来，父母的说法也没错，非常实在。而我执拗地选择心理学大抵是一直以来对人的兴趣、对人心的兴趣，其直接推波助澜的是那时引进出版的一批国外心理和哲学名著，看了那些书，就铁了心要进心理学的门了。

现在想来，那时的自己大概是被那批书催眠了！

说起心理学，对于公众，最感兴趣的主体大体有二：其一是析梦，其二便是催眠。中国人向来对神秘的事物有好奇心。尽管“成桥”——通过催眠将人弄得像块钢板，横架在两把椅子之间，中间悬空，肚子上可以站人——只是一种不太难并且不专业的表演（因为如果被催眠者有脊柱方面的毛病，很可能会出事故），但还是有许多未受过正规训练的催眠师在藉此卖弄自己的技术，以博取不明其中奥妙的公众的崇拜目光。

所以，让公众了解催眠，揭开催眠神秘的面纱就非常重要了。关于催眠的书，更早年代，我读到过一本《催眠术汇编》，尽管写得半文半白，但写得相当好。在我印象里，80年代末90年代初出过几本，也还行。再后来就不太见到，见到的，质量也一般。因此，当我读到张亚的这本小书时，我觉得非常值得向大家推荐。这本书对那些想了解催眠术的人是

一块非常好的敲门砖。

首先，书中的那些个案就很精彩，引人入胜，读者应当仔细体会其中的思想；其次，书中介绍了许多现代的催眠手法，这是以往的其他书中少见的；最后，字里行间渗透出作者的实践和思考，而不是剪刀加糨糊的拼贴之作。这些都显示出作者在理论、方法和实践应用上的水准。对了，还有作者通俗易懂的漂亮文字，这并不比堆砌艰涩的专业术语更容易。

总之，催眠术其实并不神秘，也不太难入门。当然，要精通，还得经过严格的专业培训和长期的实践。希望这本书能引领你登堂入室，甚至将你催眠，引得你对催眠术，乃至对心理学，大感兴趣，燃起专业学习之心。

一如我当年那样。

叶斌（华东师范大学心理咨询中心主任）

目 录

序	1
---	---

引言	1
----	---



第一部分 揭开催眠的神秘面纱

一、催眠到底是怎么回事？	3
二、催眠是不是“让人睡觉”？	9
三、催眠能把我“催”成钢板吗？	11
四、动物也能被催眠吗？	13
五、我就不相信我能被催眠？	14
六、催眠舞台表演真的能改变人格吗？	20
七、催眠能美容或者减肥吗？	23
八、怎么判断是否已进入催眠状态？	24



第二部分 神奇的自我催眠

一、美妙的高峰体验	29
-----------	----

二、和我一起练习催眠	33
1. 阅读潜意识的来信	36
2. 放松你的心灵	37
3. 聆听内心的答案	40
4. 进行有效的积极暗示	42
三、选择合适的“自我催眠套餐”	44
套餐1. 快速自我催眠法	44
套餐2. 自我想像催眠法	45
套餐3. 专注自我催眠法	47
套餐4. 放松自我催眠法	48
套餐5. 静坐自我催眠法	50
四、学会“对症下药”	51
1. 按时起床吧！	51
2. 和不良习惯说再见！	53
3. 享受每一口食物的乐趣！	54
4. 草堂春睡足，窗外日迟迟……	56
5. Stressed?Desserts?(压力？甜点？)	57
6. 疼痛控制	59
7. 考试焦虑	61
8. 催眠减肥	62
9. 催眠戒烟	62
10. 超越自己	64
11. 开发创造力	66
五、自我催眠的修炼	68
1. 舒而兹博士的自律训练法	68
2. 自我催眠快速进阶小贴士	82
六、自我催眠的挑战	84



第三部分 催眠学习进阶篇

一、从一个催眠治疗案例谈起	91
二、如何带领别人进入催眠状态	112
三、催眠的引导方法有哪些？	115
1. 传统的导入方法	116
2. 隐秘的导入方法	121
3. 混淆的导入方法	126
4. 直接引导的方法	130
四、把别人催眠会发生什么事情	135
1. 年龄倒退：回到很久很久以前……	135
2. 疼痛丧失：不用麻醉药的外科手术	139
3. 记忆丧失：我忘记了……	143
4. 幻觉：我所看见的世界……	145
5. 催眠梦：世事一场大梦，人生几度凄凉	147
6. 前世？故事？治疗？	148
7. 谈一谈“催眠逻辑”	153
五、也许我也能用催眠帮助别人	155
1. 从一次催眠团体辅导谈起	155
2. 催眠治疗的伦理道德问题	159
3. 常见的催眠治疗技术	161
4. 催眠治疗的修炼	170



附 录

催眠与瑜伽	173
催眠与香水香氛	177
如何免费获取“自我催眠”配乐指引	180

引言

没有什么比一次催眠治疗的过程更加惊心动魄。

在小小的咨询室里，心理咨询室和被催眠者共同进入一个神奇的内心世界，这个世界对两个人来说都是陌生的，惊喜不断，危险重重，其间遭遇着彼此的阻抗，交织着复杂的情感，碰撞出奇妙的经历，游历海上仙岛，窥见不同寻常的子人格，重新看待以往创伤的经历，回溯一段“前世”的经历……

看似平常的几句对话，被催眠者的心里已经起了翻江倒海的变化；看似普通的两人对面，却是高人过招，不留痕迹；看似普通的痛苦之后，居然带来出人意料的内心平静，催眠过程中到底发生了什么？

老实说，我不知道。

在医学院学了四年的药物，思维定势让我一定要明白药物在体内如何代谢，如何发挥作用，如何影响激素水平。如果连到底是什么化学分子在影响机体都弄不清楚，天！那我一定会疯掉！

催眠足以让我疯掉。

最早“操刀”做催眠治疗的时候，还是一个“初生牛犊不怕虎”的小小研究生。至今记得，我的第一个真正意义上共同“享受”催眠治疗的当事人是一个大二学生，他走进咨询室的时候情绪低落到了极点，由于学业、家庭纷扰、女友分手、打人等一系列问题他已经两天两夜没有睡觉了，整个人非常疲倦而亢奋。在他毫无逻辑的十五分钟的倾诉之后，我那已经不能“同感”、“共情”、“耐心”的脑子里冒出一个固执的声音：“不要再浪费时间和能量了！这样的谈话根本对你毫无意义”于是，我有点“搞笑”地对他说：

“我能感觉到你非常疲倦，你可以在椅子上先休息十分钟，完完全全地休息十分钟，我们再开始……”

他有点诧异地看了我一眼。

停顿了一会，他还是顺从地闭上眼睛……

很安静，咨询室里的钟声走得优雅而孤寂。

那并不是一个让我引以为豪的过程。

我很担心，很紧张，强作镇静……

“过去发生在你身上的事情都是最好的安排，你其实完全有能力去面对。你的生命里本来就具备那些处理问题的能力，虽然暂时会被那些情绪的波浪淹没，但你内在的智慧和力量完全相信自己……”我闭上眼睛，试图感受他的处境，踉踉跄跄地说出那些稚嫩的催眠暗示语。

“让我说的话自然地进入你的心里，不评判、不分析……你完全有权利选择更快乐的生活，感谢你的父母，他们即使让你很伤心、很受伤，但是他们给了你最宝贵的生命，而你的生命就像种子一样蕴育着积极的能量，在你醒来之后，你会更自然地让那些能量发挥……”我感受到他的很多问题与对父母的不满有关，信口胡诌地“编”了一连串话。

在结束我“偷偷摸摸”的所谓的催眠暗示之后，我让他继续休息了五分钟，并且暗示他醒来之后会觉得充分补充了能量，神清气爽。

常常想，如果那天没有那样出乎意料之外的结果，我会不会走入催眠这扇神奇之门？

他醒过来之后脸上呈现出一种非常纯净的笑容，说：“我想说一句不太礼貌的话。”

心下大惊。

他的笑容非常美。

（在以后的催眠过程中，我会发现但凡从催眠状态中清醒过来后，人们脸上的笑容都会特别美，光彩照人。）

“嗯，我想我不需要你了，我完全有能力自己去面对那些事情，突然觉得很有信心。”

当时我被他这句话催眠了，完全发懵，好半天才回过神

来说：“刚才你只是睡了一觉？”

“是啊，睡了非常好的一觉，这里的咨询室真好，我睡了一觉居然会感觉这么棒！真谢谢你，我特别想谢谢你……”

在他离开咨询室之后，我还在继续发呆……

至今我仍不知道那天下午的所谓“催眠”如何影响了那个愁苦不堪的同学，惟一确定的是越来越多个案好转的经历让我对这门治疗技术越来越迷惑、越来越痴迷。为什么那些被遗忘的童年伤心经历在催眠状态下重新体验后当事人就会变化巨大？为什么每次呼唤对方内心更高更有智慧的“子人格”之后几乎所有人都会“痛快淋漓、手起刀落”地进行自我治疗？为什么本来看似没有思路的病症一旦在催眠状态下能够自动破解？为什么在催眠状态下真正拥抱、接纳父母能带来整个人的能量迸发？

我被“催眠”催眠了。

我是怎么被“催眠”的呢？

刚刚接触催眠理论和实验研究、准备我的硕士论文时，并未觉得它有多么有趣，毕竟这只是众多心理治疗方法中的一种，有啥神奇之处？况且我的思维方式本来就是怀疑加实证的“顽固分子”，了解的理论知识越多，愈加破除了原来的“迷信”——以为催眠师真的会什么巫术。

可是在接二连三“不过如此！”的感慨之后，在开始真正的临床催眠治疗之后，我却忍不住从牙缝里挤出了无数个“天哪！”。

对于一个心理咨询来说，还有什么比这更让人兴奋！

有段时间我以为自己就像无知的小孩无意间打开了神奇的宝藏，不断告诫自己“保持冷静，不要贪心，不要膨胀”，可是仍旧非常怀疑，甚至一度以为这真的是我的力量吗？我有这么大的本事吗？后来逐渐发现，不是“我”在进行治疗，不是“当事人”在进行治疗，而是我掌握了一门启发对方自我治疗的技术，或者我的“内在力量”启发了对方的“内在

力量”。

我是如何启发对方的内在力量的？

我总是想把事情弄清楚，于是想了又想，做了又做。

是催眠状态吗？是奇妙的催眠引导方法吗？是设计完美的催眠暗示语吗？是我每日增长的催眠经验吗？

都不是，是理解和关系。

真正的理解带来真正的关系，真正的爱的关系。

真正的理解是不分析，不评价，只是全盘接受。

真正的理解是时刻保持警觉，觉知你自己。

真正的理解是“记得”你自己，同时“记得”被催眠的

人。

真正的理解是一个容器，放什么都可以，无论你的来访者是什么样子的。

真正的理解非常非常难，要用一生的时间觉知和修炼。

催眠很神奇，神奇得让我痴迷，让治疗师狂喜；催眠也并不神奇，发挥效果的“重头戏”是爱的关系。

我完完全全没有弄明白催眠，那个世界宽广无比，远远超出你我的想像。

此时此刻，我只想把我所知道的介绍给你，一起看看这如此绚烂的风景。

第一部分

揭开催眠的神秘面纱

谈到催眠术，很多人都会“敬而远之”，好像这是一门“控制别人思想”的技术，和巫术、迷信相差无几。这实在是对催眠极大的玷污与浪费。催眠术是一门探索心灵的艺术，是一项魅力无穷的心理治疗技术，也是通往“潜意识”花园的金钥匙。

如果你从来不曾打开过“催眠”这扇窗，你会错过很多美丽的风景：重新认识自己的乐趣、掌控生活的喜悦、帮助别人走出阴影的能力、祥和的内在平静……催眠术好像一个美丽的花园，等待着有心人来汲取她的芳香与温润。

